

Des goûters à consommer à la maison, chez mamie, chez la nourrice

FECULENT	Riz/semoule au lait (peu sucré)	Dans un grand bol, mélangez : des Céréales (peu sucrées) 1 Yaourt velouté des morceaux de pomme, poire, raisin	1 crêpe « maison » à la compote de pomme	Tartine légèrement beurrée et chocolat noir râpé
PRODUIT LAITIER	« maison » si possible		1 petit verre de lait	Yaourt ou fromage blanc ou suisse
FRUIT	Ananas frais ou orange		Dans la crêpe	Clémentine ou kiwi

FECULENT	Biscotte avec un peu de miel	Pain grillé « maison » à la confiture (peu)	Tartine de pain aux céréales légèrement beurrée	Pain perdu ou pudding (fait avec restes de pain)
PRODUIT LAITIER	Milk shake à la fraise ou autre fruit	Chocolat chaud à la cannelle	Petit suisse glacé	Lait fraise (peu de sirop ou fruits mixés)
FRUIT	(remplacer glace par 1 yaourt)	Pomme cuite	Dans la journée	Salade de fruits frais

Des goûters qui peuvent être emportés

FECULENT	Mini sandwich à la crème de gruyère	Céréales (à manger à la main)	Tartine de pain aux noisettes, amandes	Pain avec un peu de pâte à tartiner au chocolat*
PRODUIT LAITIER (si frigo)		Dans la journée	Dans la journée	Dans la journée
FRUIT	Compote de fruit	Pomme	Banane	2 Clémentines

FECULENT	Crêpe	Céréales	Mini sandwich avec beurre	Céréales « complètes »
PRODUIT LAITIER (si frigo)	Suisse	Yaourt aux fruits	Dans la journée	Dans la journée
FRUIT	Compote à boire	Dans la journée	Raisin	Compote à boire

Code couleur des groupes d'aliments :

féculents ; **fruits/légumes CRUS** ; **fruits/légumes CUIITS**

viande/poisson/œuf ; **produits laitiers** ; **produits sucrés** ;

matières grasses en grande quantité (normalement en jaune mais c'est une couleur peut visible sur le document)